

leichter Golf spielen



Der Golfschwung ist ein technisch anspruchsvoller Bewegungsablauf, bei dem mehr als hundert Muskeln und eine Vielzahl von Knochen koordiniert werden müssen. Mit Hilfe von Feldenkrais-Übungen kann ein Golfer das Zusammenspiel von Empfindung, Bewegung, Denken und Emotion schulen. Das hilft Ihnen, die Bewegungsabläufe feiner wahrzunehmen, exakter zu beurteilen und zu optimieren. Sie lernen, ihr neuromuskuläres System zu verbessern, um eine optimale Bewegungssequenz herzustellen. Das bildet die Basis für einen geschickten und kräftigen Golfschwung. Feldenkrais Golf-Übungen können zu Hause, auf dem Platz, mit oder ohne Golfschläger ausgeführt werden.

- Optimaler Einsatz Ihres Körpers beim Golf spielen macht Sie weniger müde
- Bewusste Atmung unterstützt Sie
- Die Koordination von Bewegungsabläufen wahrnehmen

Die Feldenkrais-Lektion als Einzelbehandlung mit Übungslektionen

Durch gezielte Bewegungslektionen kann eine Verbesserung der Koordination und Beweglichkeit gewonnen werden, die zur Verbesserung der Kondition und Ausdauer beim Golf spielen beiträgt und Sie vor einseitiger, anstrengender Überbelastung schützt.

Drei Gründe für die Feldenkrais Methode als Unterstützung beim Golf spielen

1. Ihr Körperbefinden wahrnehmen und eingeschränkte Körperteile beweglicher machen
2. Ihre Atmung richtig einsetzen
3. Ihr Gleichgewicht fördern, um leichter zu drehen und Überlastungsschäden vorzubeugen

Termin vereinbaren